COMMEUNIQUE
L'IMPORTANCE DES RELATIONS

CHRONIQUE PARENT

ARTICLE

SUJET : Les colères des enfants

Hélène Renaud et Jean-Pierre Gagné

Le **« PARENT-GUIDE »**
1) Lorsque son enfant vit une colère, le parent guide, met des mots (écoute véritable) sur ce que vit l'enfant; la possibilité.
Ex: «Tu es déçu ou frustré» ou «Tu as beaucoup de peine parce que...»

Déjà, quand le parent nomme le sentiment, plusieurs enfants colériques démontrent plus de contrôle face à l'expression de leur colère. En effet, se sentant compris, ils n'ont plus besoin de prouver à leurs parents l'intensité de leur peine ou frustration et ils pourront éventuellement l'exprimer eux-mêmes avec des mots, s'ils se sentent ainsi écoutés et compris.
Le parent laisse l'enfant exprimer sa colère, pour qu'il puisse s'en dégager. Le piège, c'est de se laisser impressionner par ses colères et par culpabilité, de lever l'interdiction ou l'obligation à...

2) Il dit à l'enfant les limites de son expression.
Ex. : «Tu peux te fâcher et pleurer, mais je n'accepte pas que tu lances des objets ou me tapes à cause de: tel danger ou telle nuisance».

Le **« PARENT-COMPLICE »**
soutient et comprend son enfant dans sa frustration.

1) Lui permet d'exprimer sa colère, sans l'accuser ou moraliser.

2) Oriente son enfant en lui montrant d'autres moyens d'exprimer ses

colères.
Ex. : «Quand tu es en colère, tu peux me dire ce que tu vis ou frapper sur tes oreillers
ou etc.»

3) Exprime lui-même ses colères d'une façon respectueuse; est un modèle.

LES COLÈRES DE L'ENFANT

Qu'est-ce qui cause les colères chez les enfants?

À chaque fois que l'enfant se sent brimé face à quelque chose, il vit une frustration qui se transforme souvent en colère. Soit qu'il soit déçu et frustré par une incapacité à satisfaire un de ses désirs auquel il croit avoir droit, soit qu'il soit frustré par rapport à un besoin non comblé, comme un manque d'écoute véritable face à ce qu'il vit, ou soit qu'il vive une situation qu'il juge injuste envers lui.

Selon le type d'enfant que j'ai, cette colère va se vivre ou s'exprimer d'une façon différente :

- Chez l'enfant extraverti, fonceur ou qui a un tempérament de leader, lorsqu'il vit une surcharge d'émotion, il la déverse rapidement à l'extérieur de lui, sa réaction est spontanée.

- Chez l'enfant introverti, au tempérament plus posé, sa colère va se déverser à l'intérieur de lui et après une accumulation refoulée pendant un certain temps, elle explosera à l'intérieur de lui causant des maladies et tensions nerveuses ou à l'extérieur de lui tel un volcan, à des moments parfois inopportuns.

Selon le type de parent qu'a l'enfant, il vivra des colères face à des frustrations différentes:

s'il a un parent autoritaire (manque de complicité): il a trop de limites, est trop brimé et trop contrôlé; il vit donc beaucoup de tensions et de frustrations.

S'il a un parent permissif (manque de fermeté): lui-même prend le contrôle sur son parent. Recherchant cette fermeté, il vit des frustrations et cherche à manipuler le parent (il n'est pas méchant... il a besoin de fermeté).

POUR QUE CESSENT CES COLÈRES

JE M'OBSERVE :

Suis-je trop autoritaire?
Est-ce que je le brime constamment?
A-t-il trop de limites?
Est-ce que je lui mets beaucoup de pression?

Suis-je trop permissif?
Est-ce que je manque de constance ou ne l'encadre pas avec fermeté (bienveillante)?

Dans un ou l'autre de ces cas :
ma réaction compte pour beaucoup...
si je me mets en colère, face à sa colère, j'accentue chez lui ses explosions de frustration. Si je suis trop permissif, il va abuser.

Autres :

Est-ce que je l'empêche d'exprimer ses colères?
Est-ce que je l'écoute véritablement lorsqu'il est déçu ou frustré?
Est-ce que j'exprime moi-même mes déceptions et frustrations, avec éclat, sans contrôle de moi-même. Quel modèle a-t-il?
Est-ce que je lui parle toujours négativement : détecteur de fautes?
Est-ce que moi aussi, je me mets en colère lorsqu'il exprime une colère?

Selon le cas :
- s'il a trop de limites, diminuer mes demandes, pendant un certain temps.
- je lui permets d'exprimer ses émotions négatives, lorsqu'il en vit.... et je tiens compte de ce qu'il m'exprime.

*** Il me dit : «Tu ne veux jamais».
Si effectivement je dis toujours non, j'en tiens compte. Je m'observe et quand c'est possible de dire oui, je le fais.
Si déjà je dis des oui, lui faire remarquer (sur un ton normal, sans arrogance), quand je dis oui :
*** «Tu me disais hier que je dis toujours non, regarde, je viens de dire oui».

Note: pour un enfant, étant donné qu'il ne se situe pas dans le temps, un «non» veut dire «jamais». Il est préférable de lui dire par

exemple : ce n'est pas possible en ce moment... ou autre...
- je suis un modèle d'une personne qui exprime ses émotions; il développe lui-même un vocabulaire de sentiments vécus et peut les exprimer au fur et à mesure.
- quand il les exprime, j'écoute véritablement. Je reconnais ce qu'il vit: *** «Tu étais déçu... Ça t'a blessé... Tu étais frustré...»
- je suis ferme et constant quant à mes demandes. Avoir moins de demandes, mais les faire observer.
- être son complice quant à mes demandes, par exemple, l'accompagner en brossant moi aussi mes dents, en rangeant avec lui en faisant de petites demandes, en encourageant, etc.
- s'il exprime actuellement ses colères violemment, je m'exprime face à cela (en dehors de ces moments de colères)*** «Quand tu fais de grosses colères, je me sens impuissant... J'aimerais que tu m'exprimes ce que tu vis plus calmement. Cela m'aiderait à mieux te comprendre...»
- le féliciter, s'il a exprimé sa colère avec contrôle de ses pulsions.
- pour l'enfant au tempérament explosif, privilégier des activités physiques où il peut vider son trop-plein d'énergie.
- développer un lien de complicité qui crée un climat d'ouverture et de bien-être et gratifier
le plus souvent possible

Vous pouvez aussi trouver de nombreux exemples et des pistes concrètes pour vous aider dans votre rôle de parent dans les les livres :

8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent & *Être parent, mode d'emploi,* Édition Quebecor.

Les *f*ormations **COMME**UNIQUE INC.
800 des Tilleuls, suite 104, St-Bruno (Québec) Canada J3V 5N8
T. 450.461.2401 renaudhelene@**comme**unique.com
WWW.**COMME**UNIQUE.COM

Copyright 2009/ Les formations **COMME**UNIQUE **INC.**